

MINÄ OY

1. Minä asiantuntijana ja tunnetaidot

mente
PALVELUT

 LAB University of
Applied Sciences

 Euroopan unionin
osarahoittama

MINÄ OY – TYÖPAJAMATERIAALIT

Minä Oy on kuudesta teemasta koostuva työpajakokonaisuus, joka tukee oman osaamisen tunnistamista, työelämävalmiuksia ja ammatillisen suunnan jäsentämistä. Materiaalit on kehitetty käytännön valmennus- ja kehittämistyössä, ja ne ovat vapaasti hyödynnettävissä.

Materiaalit soveltuvat esimerkiksi:

- valmennus- ja ryhmätoimintaan
- yksilöohjauksen tueksi
- kokemusasiantuntija- ja vertaisohjaajatyöhön
- koulutus- ja kehittämiskäyttöön

MITEN MATERIAALEJA KÄYTETÄÄN

Työpajamateriaalit on tarkoitettu joustavaan käyttöön. Osa kokonaisuuksista sisältää valmiita työpajarakenteita ja ohjeistuksia, osa toimii sisältö- ja keskustelumateriaalina ohjaajan oman työskentelyn tueksi. Materiaalit soveltuvat sekä yksittäisten teemojen käsittelyyn että laajemman valmennuskokonaisuuden osiksi.

Kokonaisuutta ei ole tarkoitettu käytettäväksi kaavamaisesti tai vain yhdellä tavalla. Ohjaaja tai valmentaja sovittaa materiaalien käytön osallistujien, toimintaympäristön ja käytettävissä olevan ajan mukaan.



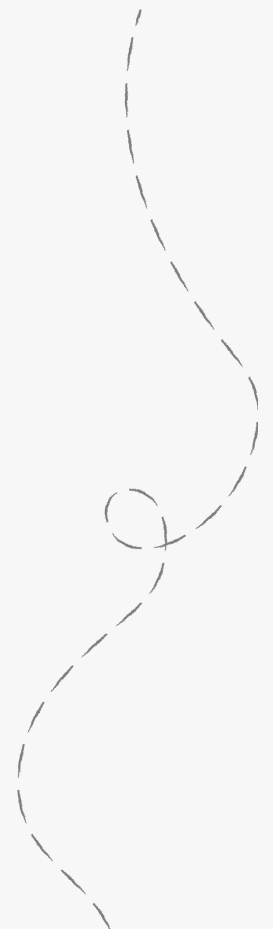
MINÄ ASIANTUNTIJANA

Itsetuntemus

Itsetuntemus on oman sisäisen maailman ymmärtämistä: tunteita, ajatuksia, toimintatapoja, arvoja, vahvuuksia ja rajoja. Se on prosessi, jossa opimme tunnistamaan, kuka minä olen – ja miten minä toimin erilaisissa tilanteissa.

Itsetuntemus ei ole valmis tila, vaan jatkuvaa kasvua ja oppimista. Kun ymmärrämme itseämme, pystymme paremmin kohtaamaan myös muita ja tekemään valintoja, jotka tukevat hyvinvointia ja merkityksellistä elämää.

“Itsetuntemus on kyky katsoa itseään rehellisesti ja hyväksyvästi.”
– Jukka Perttula (2013)



Mitä itsetuntemus tarkoittaa?

Itsetuntemus muodostuu kolmesta toisiinsa liittyvästä ulottuvuudesta:

Tietoinen minä

Kyky tunnistaa ja sanoittaa omat arvot, tavoitteet ja tarpeet.

Kun ymmärrämme, mikä on meille tärkeää, osaamme suunnata energiaamme oikein ja tehdä valintoja, jotka tukevat hyvinvointiamme.

Kokemuksellinen minä

Kyky tunnistaa ja hyväksyä omat tunteet, myös vaikeat.

Itsetuntemus ei tarkoita täydellisyyttä, vaan lempeyttä itseä kohtaan – myötätuntoa, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan.

Sosiaalinen minä

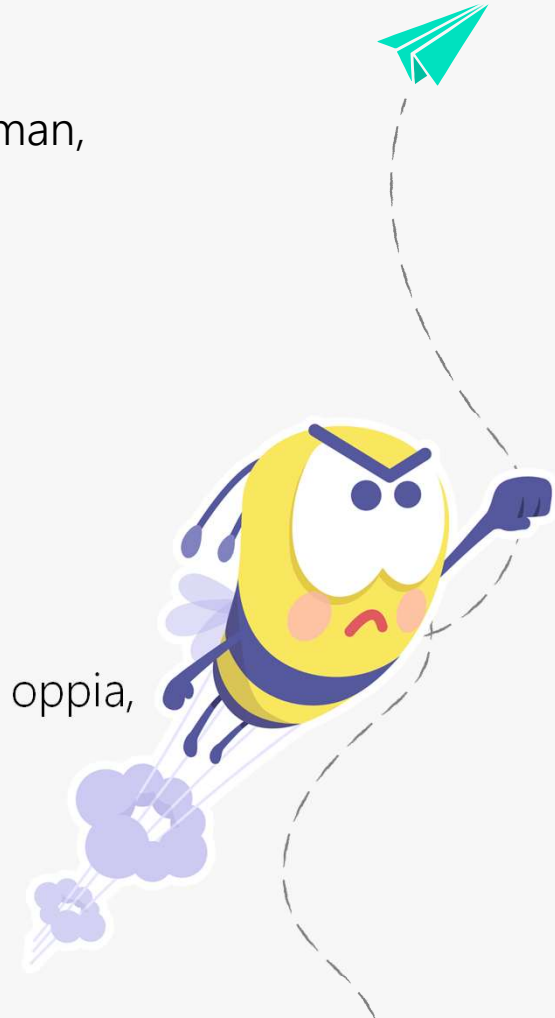
Kyky ymmärtää, miten muut näkevät meidät ja miten toimimme vuorovaikutuksessa.

Itsetuntemus vahvistaa empatiaa ja rakentavaa viestintää. Se on tärkeä osa ammatillista kasvua ja yhteistyötaitoja.

Miksi itsetuntemus on tärkeää?

- Lisää psykologista joustavuutta ja resilienssiä (Hayes et al., 1999; Seligman, 2011)
- Auttaa tekemään omien arvojen mukaisia valintoja
- Tukee ihmissuhteita ja vuorovaikutusta
- Vähentää stressiä ja sisäistä ristiriitaa
- Vahvistaa itsetuottamusta ja toimijuuden tunnetta
- Luo perustan toivolle ja ammatilliselle kasvulle

Kun ihminen ymmärtää itseään, hän näkee helpommin myös omat mahdollisuutensa vaikuttaa. Tämä tietoisuus synnyttää toivoa: "Minä voin oppia, kasvaa ja vaikuttaa elämäni."



Harjoitus Minä tänään

1. Piirrä itsesi keskelle paperia.
2. Kirjoita ympärille vastaukset:
 - Mitä osaan ja mistä olen ylpeä?
 - Mitä arvostan eniten itsessäni?
 - Missä haluan kehittyä?
 - Mikä tuo minulle toivoa juuri nyt?
3. Katso kuvaa hetki ja kirjaa ajatuksesi.

Pohdittavaksi:

- Miltä tuntui kirjoittaa nämä asiat itsestäsi?
- Mitä uutta oivalsit?
- Mitä haluaisit vahvistaa itsessäsi tulevaisuudessa?

Harjoitus Minä

1. Piirrä paperille suorakulmio, joka jaetaan neljään ja nimetään:

- Arvoni – mikä ohjaa päätöksiäni?
- Vahvuuteni – missä olen hyvä?
- Rajani – mitä tarvitsen voidakseni hyvin?
- Toivoni – mihin suuntaan haluan kulkea?

2. Kirjoita kuhunkin kohtaan omat vastauksesi.
3. Paperin keskelle piirrä ympyrä ja sinne kirjoita sana, joka kuvaa sinua nyt (esim. "oppija", "rohkea", "etsijä").

Pohdittavaksi:

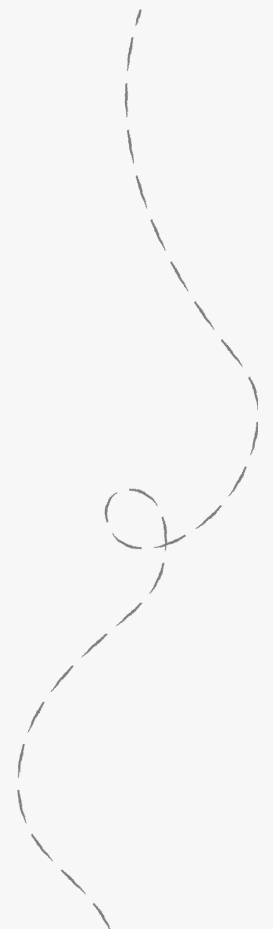
- Mikä osa-alue kaipaa eniten huomiota juuri nyt?
- Miten voit vahvistaa sitä pienin askelin?

Pohdintakysymyksiä

- Mitä olen oppinut itsestäni viimeisen vuoden aikana?
- Miten toimin muutostilanteissa?
- Mitkä asiat vahvistavat identiteettiäni asiantuntijana?
- Miten arvoni näkyvät arjessani?

Vinkki ohjaajalle / ryhmätyöhön

Aloita kerta kysymyksellä: "Mistä huomaat tuntevasi itseäsi paremmin kuin ennen?"
Pyydä osallistujia jakamaan yksi oivallus.
Korosta, että itsetuntemus ei ole arviointia, vaan havainnointia ja hyväksymistä.
"Itsetuntemus on rohkeutta katsoa itseään lempeästi ja toimia arvojensa mukaisesti – silloinkin, kun tie on epävarma."



Arvot

Mikä on minulle tärkeää?

Arvot ovat niitä periaatteita ja asioita, joita pidämme elämässämme tärkeinä. Ne ohjaavat valintojamme, vaikuttavat siihen, miten kohtaamme toiset ihmiset ja miten toimimme erilaisissa tilanteissa. Arvot eivät ole vain sanoja paperilla – ne näkyvät arjen pienissä teoissa, päätöksissä ja tavassamme olla vuorovaikutuksessa.

Arvot eivät ole tavoitteita, vaan ennemmin periaatteita, jotka ohjaavat valintojamme, käyttäytymistämme ja tekojamme. Arvot ovat kuin sisäinen kompassi, joka auttaa meitä suuntaamaan elämämme siihen suuntaan, joka tuntuu aidolta ja tyydyttävältä. Kun tiedämme, mikä meille on merkityksellistä, pystymme toimimaan johdonmukaisesti ja omannäköisesti myös haastavissa tilanteissa. Arvot auttavat pysymään tasapainossa, kun kohtaamme erilaisia vaiheita elämässämme.



Arvot eivät katoa, vaikka elämäntilanne muuttuu. Ne antavat voimaa ja merkitystä arkeen myös silloin, kun tulevaisuus on epävarma. Arvot voivat kuitenkin myös muuttua elämän myötä. Siksi on hyvä pysähtyä säännöllisesti pohtimaan:

Miksi arvojen tunnistaminen on tärkeää?

- Mitkä asiat ovat minulle juuri nyt merkityksellisiä?
- Millaisia arvoja haluan tuoda työhöni ja kohtaamisiin?
- Miltä tuntuu toimia omien arvojeni mukaisesti – tai niiden vastaisesti?

Arvot eivät ole oikeita tai vääriä, vaan henkilökohtaisia. Niiden tunnistaminen auttaa löytämään oman äänen ja vahvistamaan itsetuntemusta.

Kun tunnemme arvomme:

- Meidän on helpompi tehdä päätöksiä.
- Arki saa enemmän merkitystä.
- Tiedämme, mikä oikeasti tukee hyvinvointiamme



Joskus joudumme tilanteisiin, joissa omat arvot ja ympäristön odotukset eivät kohtaa. Tämä voi herättää ristiriitoja tai epämukavuutta. Tällaiset tilanteet ovat kuitenkin myös arvokkaita: ne auttavat tunnistamaan, mikä meille on todella tärkeää ja mitä haluamme säilyttää toiminnassamme.

Kun elämme arvojemme mukaisesti, tunnemme usein merkityksellisyyttä, tasapainoa ja sisäistä selkeyttä. Arvojen vastainen toiminta taas voi aiheuttaa stressiä, turhautumista tai tunnetta siitä, että olemme eksyksissä.

Siksi arvojen kirkastaminen on osa hyvinvointia ja itsestä huolehtimista – ne auttavat meitä tekemään päätöksiä, jotka tukevat omaa ja muiden hyvää.

Joskus huomaamme, että elämämme ja arvomme eivät ole tasapainossa. Silloin voimme pysähtyä ja miettiä: Mitä voisin muuttaa, jotta tärkeät asiat saisivat enemmän tilaa arjessani?

Harjoitus Arvoaurinko

Tarvikkeet: paperi, kolme eriväristä kynää.

1. Piirrä ympyrä paperin keskelle ja kirjoita sen sisälle: "Minulle tärkeät asiat arjessa".
2. Kirjoita ympyrän ympärille asioita ja ihmisiä, jotka ovat sinulle tärkeitä (esim. perhe, ystävyys, terveys, vapaus, oppiminen). Voit vetää viivoja keskustasta kohti näitä sanoja kuin auringon säteitä.
3. Ota toinen väri ja anna jokaiselle asialle numero 1–10 sen mukaan, kuinka tärkeä se sinulle on.
4. Ota kolmas väri ja arvioi 1–10, kuinka hyvin kirjoitetut asiat toteutuvat elämässäsi tällä hetkellä.
5. Katso piirrosta: missä asioissa on suurin ero tärkeyden ja arjen toteutumisen välillä?

Pohdittavaksi:

- Mitä ajatuksia sinulle heräsi, kun vertasit tärkeyttä ja arjen todellisuutta?
- Valitse yksi asia, jonka haluaisit tuoda lähemmäs arkeasi. Kirjoita pieni teko, jonka voisit tehdä jo ensi viikolla.

Harjoitus Tärkeiden hetkien kartta

Tarvikkeet: paperi ja kynä.

1. Kirjoita kolme elämäsi hetkeä, jotka tuntuivat merkityksellisiltä. Esimerkiksi jokin kohtaaminen, onnistuminen tai hetki luonnossa.
2. Mieti jokaisen hetken kohdalla: Mitä arvoja tämä hetki paljasti? Esimerkiksi ystävyys, rohkeus, luonto, rehellisyys.
3. Tee lista näistä arvoista.

Pohdittavaksi:

- Löytyykö arvoja, jotka yhdistävät näitä hetkiä?
- Miten nämä arvot näkyvät elämässäsi tällä hetkellä?

Pohdinta ja muistiinpanot

Tähän voit kirjoittaa omia ajatuksiasi harjoitusten jälkeen:

- Mitkä kolme arvoa nousivat minulle tärkeimmiksi?
- Mitä pieniä tekoja voisin tehdä, jotta nämä arvot näkyisivät arjessani enemmän?

Vahvuudet

Mitä vahvuudet ovat?

Vahvuudet ovat yksilön ominaisuuksia, taitoja ja kykyjä – asioita, joissa olemme luonnostamme hyviä ja jotka auttavat meitä toimimaan ja selviytymään erilaisissa tilanteissa. Ne voivat olla luonteenpiirteitä, asenteita tai opittuja taitoja, joita hyödynnämme arjessa, opinnoissa ja työelämässä. Vahvuudet ovat meille luontaisia tapoja toimia, ajatella, tuntea ja oppia. Ne voivat liittyä esimerkiksi kuuntelemiseen, ongelmanratkaisuun, sinnikkyyteen, kädentaitoihin tai fyysiseen kestävyYTEEN. Osa vahvuuksista on synnynnäisiä ja osa sellaisia, joita voi harjoitella ja vahvistaa.

Vahvuudet eivät aina tarkoita "suurta osaamista" – ne voivat olla myös pieniä, arkisia asioita, kuten:

- osaan kuunnella toista
- minulla on huumorintajua
- olen hyvä järjestämään asioita
- jaksan yrittää, vaikka on vaikeaa

Miksi vahvuuksiin keskittyminen on tärkeää?

Usein keskitymme siihen, mikä ei suju tai missä olemme epäonnistuneet. Siksi omien vahvuuksien ja myönteisiä tunteita herättävien tilanteiden pohtiminen on tärkeää – se voi lisätä jaksamista, motivaatiota ja onnistumisen kokemuksia.

Vahvuuksien tunnistaminen auttaa:

- lisäämään itsetuottamusta
- löytämään iloa ja energiaa tekemisestä
- selviytymään vaikeista tilanteista
- tekemään itselle sopivampia valintoja opinnoissa ja työssä

Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia, vaikka niiden huomaaminen voi joskus olla haastavaa.

Harjoitus Vahvuustarina

Tarvikkeet: paperi ja kynä.

1. Muistuta mieleesi jokin hetki, jolloin onnistuit jossakin asiassa. Se voi olla pieni tai iso asia, esimerkiksi selvisit vaikeasta päivästä, lohdutit ystävää tai jaksotit opetella uuden taidon.
2. Kirjoita lyhyt tarina tästä hetkestä.
3. Mieti: Mitä vahvuuksia käytit tässä tilanteessa?

Esimerkkejä vahvuuksista: rohkeus, sinnikkyys, huumori, rehellisyys, ystävällisyys, oppimisen halu, luovuus.

Pohdittavaksi:

Mitä vahvuuksia löysin tarinastani?
Miltä tuntui huomata niitä itsessäni?

Harjoitus Vahvuuksien peili

1. Jaa osallistujat pareihin tai pieniin ryhmiin
2. Jokainen kertoo toiselle yhden pienen esimerkin omasta arjestaan.
Esim. "Kävin kävelyllä vaikka väsytti."
3. Kuuntelija sanoo: "Minä näen, että sinulla on vahvuus..." ja nimeää yhden vahvuuden, joka näkyi kertomuksessa.

Esimerkki:

"Minä näen, että sinulla on vahvuus: sinnikkyys."

Pohdittavaksi:

Miltä tuntui kuulla toisen sanovan vahvuuteni ääneen?

Yllätyinkö jostakin vahvuudesta, jonka toinen huomasi?

Pohdittavaksi:

Mitkä kolme vahvuutta ovat tällä hetkellä eniten käytössä elämässäni?

Mitä vahvuutta haluaisin vahvistaa seuraavaksi?

Vahvuuslista

Käy läpi seuraava lista ja ympyröi vähintään 5 vahvuutta, jotka tunnistat itsessäsi.

- ystävällisyys
- rohkeus
- huumori
- luovuus
- kärsivällisyys
- rehellisyys
- oppimisen halu
- sinnikkyys
- vastuullisuus
- kuuntelemisen taito
- innostuneisuus
- toisten auttaminen

Voimavarat

Mitä on voimavara?

Voimavarat – hyvinvoinnin perusta

Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat meitä selviytymään elämän vaatimuksista, palautumaan kuormituksesta ja löytämään tasapainoa arjessa. Ne ovat kuin henkilökohtainen ”hyvinvoinnin varasto”, jota voimme vahvistaa ja josta voimme ammentaa silloin, kun elämä tuntuu raskaalta. Voimavarat voivat olla sisäisiä tai ulkoisia, ja ne vaihtelevat ihmisestä ja elämäntilanteesta toiseen.

Sisäiset voimavarat

Sisäiset voimavarat liittyvät omaan ajatteluun, tunteisiin ja toimintatapoihin. Niitä ovat esimerkiksi:

- Itsetuntemus: oman mielen ja toimintatapojen ymmärtäminen
- Sinnikkyys ja toiveikkuus: usko siihen, että haasteista voi selvitä
- Arvot ja merkityksellisyyden kokemus: tunne siitä, että tekee itselle tärkeitä asioita
- Tunteiden säätely: kyky rauhoittaa itseään ja suhtautua haastaviin tilanteisiin rakentavasti
- Luottamus omiin kykyihin: tunne siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä

Sisäiset voimavarat kehittyvät elämäkokemuksen ja itseymmärryksen myötä. Niitä voi myös tietoisesti vahvistaa esimerkiksi reflektiolla, keskusteluilla, mindfulnessilla tai palautteen vastaanottamisen harjoittelulla.

Ulkoiset voimavarat

Ulkoiset voimavarat ovat ympäristön ja ihmissuhteiden tarjoamia tukirakenteita. Näitä voivat olla:

- Läheiset ihmiset: ystävät, perhe, työ- tai opiskeluyhteisö
- Turvallinen ja vakaa ympäristö: koti, työpaikka, taloudellinen turva
- Harrastukset ja mielekäs tekeminen: asiat, jotka tuottavat iloa ja palauttavat
- Palvelut ja yhteiskunnallinen tuki: esimerkiksi opiskelijaterveydenhuolto, työterveys tai yhteisötoiminta

Ulkoiset voimavarat vahvistavat sisäisiä voimavaroja ja päinvastoin. Esimerkiksi ystävien tuki voi lisätä toivoa ja itsetuntoa, kun taas hyvä itsetuntemus auttaa rakentamaan toimivia ihmissuhteita.

Voimavarojen ylläpitäminen ja vahvistaminen

Voimavarat eivät ole pysyviä – ne voivat kasvaa, heikentyä tai muuttua elämäntilanteiden mukana. Tärkeää on tunnistaa, mikä tukee omaa jaksamista juuri nyt. Hyviä kysymyksiä pohdintaan ovat:

- Mitkä asiat antavat minulle energiaa ja iloa?
- Mitä tai keitä tarvitsen voidakseni hyvin?
- Missä asioissa huomaan palautuvani parhaiten?
- Onko jotain, mikä vie voimavarojani, ja voisinko siihen vaikuttaa?

Voimavarojen ja vahvuuksien yhteys

Voimavarat ja vahvuudet kulkevat usein käsi kädessä. Kun tunnistaa ja hyödyntää omia vahvuuksiaan, ne voivat toimia voimavaroina arjessa. Samoin vahvat voimavarat auttavat käyttämään vahvuuksia tehokkaammin.

Esimerkiksi empaattisuus on vahvuus, mutta sen taustalla voi olla voimavarana turvallinen ihmissuhdeverkosto tai hyvä itsetuntemus.

Pienilläkin teoilla voi olla iso merkitys: riittävä uni, säännöllinen ruokailu, liikunta, rentoutuminen ja sosiaalinen yhteys ovat kaikki voimavarojen perusta.



Harjoitus Voimavarapuu

1. Ota paperi ja kyniä.
2. Piirrä iso puu, jossa on juuret, runko, oksat ja lehdet.
3. Täytä puu seuraavien ohjeiden mukaan:

Juuret Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan? (esim. perhe, ystävät, rutiinit, luonto)

Runko Mitä osaat? Missä olet hyvä? (esim. sinnikkyys, huumori, kuuntelemisen taito)

Oksat Minkä asioiden tekemisestä nautit? Mitä harrastat tai haluaisit tehdä?

Lehdet Mitä taitoja haluaisit oppia? Mistä haaveilet?

Putoavat lehdet Mitkä asiat vievät energiaasi tai stressaavat? Mistä haluaisit luopua? Mitkä asiat tuovat pahaa mieltä?

4. Kirjoita jokaiseen kohtaan niin monta asiaa kuin haluat. Voit halutessasi käyttää eri värejä, korostaa isoja tai pieniä asioita ja piirtää symboleja.

Pohdintakysymyksiä

- Mistä asioista huomaat saavasi eniten voimaa juuri nyt?
- Mitkä asiat tuovat sinulle stressiä tai vievät energiaa?
- Minkä taidon haluaisit oppia tai minkä unelman toteuttaa?
- Mitä voit tehdä, jotta "putoavat lehdet" vähenisivät arjessa?
- Minkä oksan haluaisit kasvattaa vahvemmaksi tulevaisuudessa?
- Kuka tai mikä voisi auttaa sinua hoitamaan tätä "puuta"?

Toivo

Mitä toivo on?

Toivo on elämän voima, joka saa meidät katsomaan eteenpäin ja uskomaan parempaan, vaikka kohtaisimme vaikeuksia. Se ei poista ongelmia, vaan auttaa näkemään mahdollisuuksia ja suhtautumaan itseemme ja elämäämme lempeämmin.

Toivoa voi vahvistaa ja oppia koko elämän ajan – se antaa voimaa selviytyä ja luottaa tulevaan. Toivoon liittyy realistinen suhtautuminen tavoitteisiin: ne perustuvat omiin voimavaroihin ja elämäntilanteeseen. Rajallisuuden ja haavoittuvuuden hyväksyminen lisää armollisuutta ja auttaa toimimaan viisaasti ja vastuullisesti.

Toivo elää ajassa – menneisyyden hyväksyminen, nykyhetken tiedostaminen ja tulevaisuuden mahdollisuuksien näkeminen kietoutuvat yhteen. Nykyhetkessä meillä on aina mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaista tulevaisuutta rakennamme.

Toivo on yhteydessä mielen joustavuuteen: kykyyn sopeutua muutoksiin ja hyväksyä se, mihin emme voi vaikuttaa. Se suojaa ja lohduttaa, mutta myös voimaannuttaa ja vahvistaa. On tärkeää myös osata pyytää ja ottaa vastaan apua tarvittaessa. Omien tunteiden ja tarpeiden äärelle pysähtyminen luo hyvinvointia ja toiveikkuutta elämään.

Toivo tuo uskallusta yrittää ja myös epäonnistua. Pelkkä tavoite ei vielä johda mihinkään, vaan tavoitteen toteutumiseen vaaditaan aina myös konkreettisia tekoja. On tärkeää uskaltaa ottaa riskejä ja pyrkiä kohti tavoitteita, vaikka aina on olemassa myös epäonnistumisen mahdollisuus. Epäonnistumisia on helpompi sietää, kun tietää jo yrittäessään mihin pyrkii ja miksi yrittää.

Pettymyksetkin voivat kääntyä toivoksi ja sen myötä uusiksi tavoitteiksi kohti itselle merkityksellistä elämää. Kokemukset vaikeista asioista selviytymisestä vahvistavat itsetuntoa ja luottamusta siihen, että elämä kantaa ja haasteista on mahdollista selviytyä jatkossakin. Välillä onkin hyvä muistuttaa itseään siitä, mistä kaikesta on jo selvinnyt ja päässyt eteenpäin. Pienetkin askeleet ovat merkityksellisiä.

Elämän kontrolloimattomuus tuo elämään haasteita ja jokainen meistä onkin joskus hukassa ja avuton. Ennakoimattomuus ja yllätykset voivat kuitenkin tuoda tullessaan myös paljon hyvää. Toivo tuo vakautta epävarmuuden keskelle ja auttaa löytämään uusia mahdollisuuksia. Kukaan meistä ei voi olla hyvä kaikessa. Osaaminen tai osaamattomuus ei kuitenkaan määrittele tai arvota meitä ihmisinä, eikä mahdollisuuttamme oppia.

Toivon avulla hyväksymme oman rajallisuutemme ja epätäydellisyytemme, mutta samalla huomaamme itsessämme edistymistä, mahdollisuuksia ja voimaa. Elämä onkin tasapainoilua haavoittuvuuden ja avuttomuuden sekä voiman ja toimijuuden välillä. Toivon kannalta oleellista on etsiä ja löytää vaikutusmahdollisuuksia elämässään ja vahvistaa näin omaa toimijuuttaan ja pystyvyyttään. Mihin voin vaikuttaa juuri nyt? Mitä kohti olen menossa? Tavoitteiden on tärkeää olla kohtuullisia ja tavoitteen saavuttamista tärkeämpää on ottaa pieniäkin askeleita eteenpäin.

Hyväntahtoisuus ja auttamisen halu muita ihmisiä kohtaan ovat osa ihmisyyttä ja elämän merkityksellisyyttä. Kun tekee hyvää toiselle, tekee hyvää myös itselle. Toivon avulla ymmärrämme oman elämämme merkityksellisyyden ja pystymme hyödyntämään omia vahvuksiamme ja osaamistamme myös muiden hyväksi, omia voimavarojamme kuunnellen.

Elämään kuuluu monenlaisia hetkiä ja vaiheita, toivo tuo sisäistä voimaa ja auttaa pimeälläkin hetkellä kulkemaan valoa kohti.

Miksi toivo on tärkeää?

- Toivo antaa voimaa selvitä vaikeista ajoista.
- Se lisää uskoa omiin mahdollisuuksiin.
- Toivo tukee mielenterveyttä ja auttaa näkemään vaihtoehtoja.

Ilman toivoa asiat tuntuvat pysähtyneiltä. Pienikin toivon kipinä voi kuitenkin auttaa ottamaan seuraavan askeleen.

Harjoitus Toivon kirje itselle

Tarvikkeet: paperi ja kynä.

1. Kirjoita kirje itsellesi kuvitellen, että luet sen vuoden päästä.
2. Vastaa esimerkiksi näihin kysymyksiin:
 - a. Mitä toivot, että elämässäsi on silloin?
 - b. Minkä asian haluaisit olevan paremmin?
 - c. Mitä pieniä asioita toivot, että olet jaksanut tehdä?
3. Sulje kirje, ja jos haluat, säilytä se niin, että voit lukea sen myöhemmin.

Pohdittavaksi:

Mitä asioita kaipaam tulevaisuuteeni?
Mitkä niistä ovat jo nyt mahdollisia pienin askelin?

Harjoitus Kolme hyvää asiaa

Tee tätä viikon ajan, joko yksin tai ryhmässä.

1. Joka ilta kirjoita ylös kolme asiaa, jotka toivat sinulle hyvää mieltä tai toivoa tänään.
 - a. Ne voivat olla pieniä asioita: kaunis taivas, ystävän viesti, onnistunut ruoanlaitto.
2. Jos teet harjoituksen ryhmässä, jokainen voi halutessaan jakaa yhden asian ääneen.

Pohdittavaksi:

Miltä tuntui huomata pieniä hyviä asioita?
Huomasinko, että toivo lisääntyi, kun keskityin siihen mikä toimii?

Toivon kompassi

Tarvikkeet: paperi ja kynä.

1. Piirrä paperille kompassi tai neljä suuntaa (pohjoinen, etelä, itä, länsi).
2. Merkitse kompassiin neljä asiaa, joita kohti haluaisit kulkea elämässäsi.
Esim. pohjoinen = terveys, itä = ystävyysuhteet, etelä = oppiminen, länsi = rauha.
3. Kirjoita jokaiselle suunnalle yksi pieni askel, jonka voit ottaa seuraavaksi.

Esimerkki:

Pohjoinen (terveys): kävelen 10 minuuttia ulkona.

Itä (ystävyyssuhteet): soitan yhdelle ystävälle.

Pohdittavaksi:

Minkä suunnan askel tuntuu helpoimmalta aloittaa heti?

Kuka voisi tukea minua siinä?

Pohdinta ja muistiinpanot

Kirjoita tähän tilaa omia ajatuksiasi harjoitusten jälkeen:

- Mistä asioista sain toivoa tänään?
- Mikä pieni teko voisi lisätä toivoa arkeeni ensi viikolla?
- Mitä haluan sanoa itselleni muistutuksena, kun toivo tuntuu heikolta?



TUNNETAIDOT

Turva–uhka-jana ja hermoston viestit

- Kehomme hermosto reagoi jatkuvasti siihen, miltä maailma ympärillämme tuntuu – olemmeko turvassa vai uhattuina. Voimme lisätä turvan tunnetta mieleemme kehon kautta.

Hermoston kolme toimintatilaa – mitä ne tarkoittavat arjessa?

Polyvagaaliteoria selittää, miten kehomme reagoi turvaan ja uhkaan. Sen mukaan hermostomme voi olla kolmessa eri tilassa

1. Turva ja yhteys

Tässä tilassa olo on rauhallinen ja turvallinen. Ihminen voi olla yhteydessä toisiin, keskustella, oppia ja kokea myötätuntoa.

- ✓ Hengitys on tasainen
- ✓ Katse on avoin
- ✓ Kehossa on hyvä ja levollinen olo

→ Tämä on paras mahdollinen tila tunnetaitojen oppimiseen

2. Taistele tai pakene

Tässä tilassa keho valmistautuu toimintaan: pakenemaan tai puolustautumaan. Tämä on stressireaktio.

- ⚠️ Syke nousee
- ⚠️ Lihakset jännittyvät
- ⚠️ Keskittyminen voi kaventua

→ Tämä tila on hyödyllinen, jos oikeasti tarvitaan toimintaa – mutta pitkäaikaisena kuormittava.

3. Lamaantuminen ja vetäytyminen

Tässä tilassa ihminen vetäytyy, lamaantuu tai sulkeutuu. Tämä voi näkyä esimerkiksi väsymyksenä, vetäytymisenä tai tunnepuutoksena.

- ▼ Keho tuntuu raskaalta
- ▼ On vaikea keskittyä tai osallistua
- ▼ Tuntee olonsa eristäytyneeksi

→ Tämä on tila, jossa ihminen tarvitsee erityisesti myötätuntoa ja rauhallista tukea.

TURVA – UHKA – JANA

Kehon ja mielen viestit kertovat, missä kohtaa janalla olemme. Tätä voi oppia kuuntelemaan ja säätelemään erityisesti hengityksen ja kehollisten harjoitusten avulla

TURVA
Yhteys, oppiminen

UHKA
Taistelu, pako, lamaannus

TUNNE – AJATUS – TOIMINTA (- KEHO)

On tärkeää oppia tunnistamaan kehollisia viestejä ja reaktioita – se on ensimmäinen askel tunnetaitojen harjoittelussa.

Keho kertoo, tunnemme olomme turvalliseksi vai uhatuksi.
Hermosto voi olla rauhassa (turva), valmiina toimintaan (taistelu/pako) tai sulkeutunut (lamaannus).
Tunteet syntyvät kehossa ennen kuin ehdimme ajatella niitä.

Aivotutkimuksen näkökulma

Aivotutkimus on osoittanut, että tunteet aktivoituvat aivoissa automaattisesti ennen kuin ehdimme edes ajatella.
Tunteet nousevat limbisestä järjestelmästä, joka on aivojen tunnealue.

Harjoittelemalla voi oppia tunnistamaan ja säätelemään omaa tilaa – ja silloin tunteet eivät ohjaa meitä hallitsemattomasti.

Tunnista uhkaärsykkeesi ja reaktiosi

*Aivomme ja hermostomme tarkkailevat jatkuvasti ympäristöä: "Olenko turvassa vai pitääkö minun suojautua?"
Jos jokin tilanne aktivoi meissä uhan kokemuksen, puhutaan uhkaärsykkeestä.*

Uhkaärsykkeet = asiat, jotka saavat kehon ja mielen hälytysvalmiuteen

Esimerkkejä:

Ilmeet, jotka muistuttavat torjuttuksi tulemisesta

Äänensävy, joka tuo mieleen riitelyn

Tilanteet, joissa pelkää epäonnistuvansa

Näitä voi syntyä menneiden kokemusten pohjalta, ilman että edes huomaamme sitä tietoisesti.

Reaktiot uhkaärsykkeisiin:

Vetäytyminen: "Menen pois tilanteesta"

Puolustautuminen: "Hyökkään takaisin tai selittelen"

Miellyttäminen: "Yritän olla mahdollisimman mukava, ettei kukaan suutu"



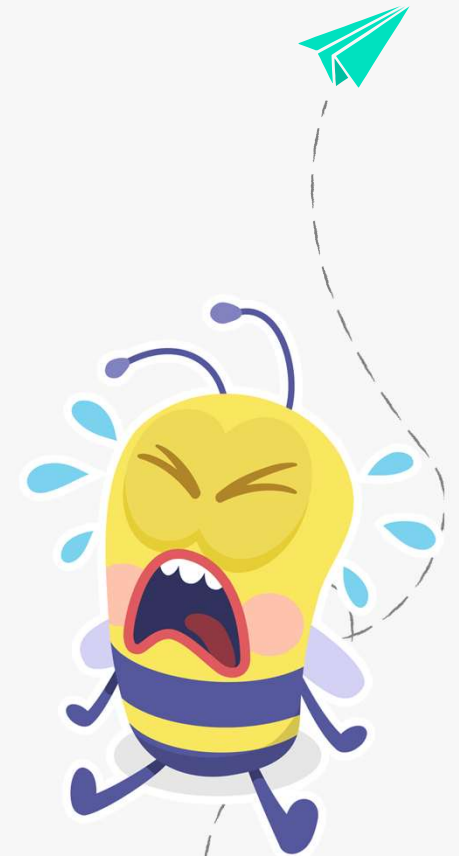
Harjoitus

Mieti tilanne, jossa olet kokenut jonkin näistä reaktioista:

Tunnista, mikä oli se "uhkäärsyke" – mikä sai sinut kokemaan olosi uhatuksi?

Mitä tapahtui kehossasi?

Miten reagoit?



Varmista turva-ankkuri

Siinä missä jotkut asiat aktivoivat uhkaa, toiset asiat auttavat palautumaan turvan tunteeseen. Vagushermo on tärkeä hermo, joka rauhoittaa kehoa. Se kulkee aivoista sydämeen, keuhkoihin ja vatsaan. Vagushermoa aktivoimalla olo rauhoittuu.

Turva-ankkurit = asiat, jotka palauttavat turvallisuuden kokemuksen

Esimerkkejä:

Fyysisiä: kehon asento, rauhallinen hengitys, lämmin viltti, lempeä kosketus

Sosiaalisia: ystävällinen katse, tuttu ihminen, turvaääni (esim. äidin ääni)

Ajallisia: päivärutiinit, ennakoitavat aikataulut, tutut tavat

Ympäristöllisiä: oma huone, luonto, tietyt tuoksut tai musiikki

Harjoitus:

Mitkä ovat sinun turva-ankkureitasi ja millä tavoin käytät niitä arjessa?

Aivotutkimuksen näkökulma:

Turvan kokemus aktivoi ventraalivagaalisen hermoston, joka kuuluu parasympaattiseen järjestelmään.

Tämä rauhoittaa sykettä, madaltaa verenpainetta ja aktivoi otsalohkoa – eli auttaa ajattelussa, oppimisessa ja läsnäolossa.

Polyvagaaliteorian mukaan turvallisuus on edellytys yhteydelle, oppimiselle ja hyvinvoinnille.

Turva ei synny vain ajatuksista, vaan kehosta käsin – siksi keuharjoitukset, kosketus ja ääni ovat

Erillisyyden vahvistaminen

Erillisyyden tarkoittaa sitä, että tunnistan, mikä tunne on minun ja mikä kuuluu toiselle ihmiselle. Ilman tätä taitoa kuormitumme helposti – etenkin empatiakykyiset ihmiset voivat "imeä" toisen tunteita itseensä.

Polyvagaaliteoria painottaa turvallisuuden säilyttämistä myös sosiaalisissa tilanteissa – jos emme osaa säilyttää omaa sisäistä vakautta, hermosto kokee tilanteet uhkaavina.

Harjoitus:

Mieti tilanne, jossa olet ottanut vahvasti vastaan toisen ihmisen tunteen. Mikä olisi auttanut sinua pysymään omassa tunnetilassa?

Kirjoita lause, joka auttaa sinua muistuttamaan:
"Tämä tunne kuuluu hänelle, mutta minä voin olla vierellä."

Aivotutkimuksen mukaan aivomme peilaavat toisen ihmisen tunnetilaa (peilisolut). Peilisolut ovat aivojen soluja, jotka auttavat meitä tunnistamaan ja ymmärtämään toisten ihmisten tunteita ja tekoja. Kun näemme jonkun itkevän tai nauravan, peilisolut aktivoituvat ikään kuin kokisimme saman itse. Ne ovat empatian perusta.

Valjasta rajat suojaksesi

Rajat ovat sekä kehollisia että psyykkisiä turvarakenteita. Ne suojaavat meitä kuormittumiselta, auttavat säilyttämään toimintakykyä ja luovat turvaa ihmissuhteissa.

Kun osaamme asettaa rajat, kehomme ei joutu jatkuvaan hälytystilaan, vaan pysymme ventraalivagaalisessa, rauhallisessa ja yhteyttä tukevassa tilassa.

Polyvagaaliteorian mukaan turvallisuus ja säätely vaativat selkeyttä: missä minä loppuun ja missä toinen alkaa.

Rajat aktivoivat otsalohkon toiminnan, joka liittyy itsehallintaan ja tunneälyyn.

Uusimman aivotutkimuksen mukaan rajattomuus altistaa liialliseen stressiin ja ylikuormitukseen, jolloin mantelitumake aktivoituu jatkuvasti.

HARJOITUKSIA RAJOJEN VAHVISTAMISEEN

Rajat kartalle – piirrä omat rajasi

Piirrä paperille itsesi keskelle. Kirjoita ympärille elämäsi rajoja (ajalliset, sosiaaliset, tilalliset). Mieti, missä rajasi toimivat ja missä vuotavat.

Perustuu:

Mentalisaatioteoriaan ja visuaaliseen reflektointiin. Näkymättömien rajojen näkyväksi tekeminen vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä.

Kyllä–Ei -harjoitus pareittain – harjoittele rajojen asettamista vuorovaikutuksessa

Toinen tekee pyynnön, toinen harjoittelee sanomaan "ei" rauhallisesti. Roolit vaihtuvat. Lopuksi keskustellaan miltä tuntui sanoa ja kuulla ei.

Perustuu:

Sosiaalisen vuorovaikutuksen säätelyyn, oppimiseen turvallisessa tilassa ja autonomian tukemiseen



Sisäinen turvapuhe – vahvista sisäistä jämäkkyyttä

Kirjoita yksi sisäinen lause, jota tarvitset tilanteessa, jossa rajasi horjuvat.
Esim. "Minulla on lupa sanoa ei." Harjoittele toistamaan se ääneen.

Perustuu:

Kognitiiviseen säätelyyn ja itsemääräämisteoriaan. Kieli aktivoi otsalohkon, joka vahvistaa jämäkkyyttä ja tunteita.

Kehon rajat – "Missä minä lopun?" Tunnista oma tila kehossa ja tilassa

Seiso paikallasi ja kuvittele ilmatila ympärilläsi. Piirrä kehoosi ja ympärillesi mielikuvitukselliset rajat – voit tehdä sen käsillä, liikuttamalla tai koskettamalla itseäsi.

Perustuu:

Keholliseen itsehahmotukseen, vagushermon rauhoittavaan aktivointiin ja kehotietoisuustutkimuksiin.



MITÄ TUNNETAIDOT OVAT - ja miksi niitä kannattaa harjoitella aikuisenakin

Mitä hyötyä tunnetaidoista on?

- ◆ Stressinsäätely paranee – opit rauhoittumaan ja toimimaan viisaasti myös vaikeissa tilanteissa
- ◆ Vuorovaikutus kehittyy – ihmissuhteet syvenevät ja osaat käsitellä ristiriitoja rakentavasti
- ◆ Itseluottamus ja hyvinvointi kasvavat – kun tunnet itsesi paremmin, voit toimia omien arvojesi mukaan
- ◆ Työkyky vahvistuu – tunnetaitoisena aikuisena jaksat paremmin, toimit yhteistyössä joustavammin ja palaudut nopeammin
- ◆ Tunnetaidot tukevat parisuhteen ja perheen hyvinvointia – tunnetaitosi vaikuttavat perheeseesi ja parisuhteeseesi



Tunnetaidot tarkoittavat taitoja, joilla ihminen tunnistaa, ymmärtää, säätää ja ilmaisee tunteitaan rakentavalla tavalla. Ne auttavat myös ymmärtämään toisten tunteita ja toimimaan hyvin ihmissuhteissa

Tunnetaitoja voi harjoitella läpi elämän – ja niiden kehittymisestä hyötyy jokainen!

TUNNETAIDOT PURESKELTUNA

1. Tunteen tunnistaminen – huomaa tunne ja nimeä se. Kun tiedät, mitä tunnet, voit ymmärtää itseäsi paremmin ja toimia sen mukaan.
2. Tunteen sietäminen - pystyt olemaan tunteen kanssa ilman, että se vie sinua mukanaan tai että yrität heti päästä siitä eroon. Kaikki tunteet eivät ole mukavia, mutta ne ovat osa elämää. Sietämällä tunteita opit, että ne menevät ohi.
3. Tunteen säätely - Osaat rauhoittaa itseäsi, kun tunne on voimakas, esimerkiksi hengittämällä syvään tai ajattelemalla rauhoittavia asioita. Säätely auttaa sinua toimimaan järkevästi, vaikka tunne olisi vahva.
4. Tunteen ilmaiseminen - Kerrottuna tai näytettynä toisille, miltä sinusta tuntuu, esimerkiksi puhumalla, kirjoittamalla tai eleillä. Kun ilmaiset tunteesi, muut ymmärtävät sinua paremmin, ja se helpottaa yhteydenpitoa.
5. Tunteen käsittely - Pohdit tunnettasi: miksi se tuli, mistä se kertoo ja mitä voit oppia siitä. Käsittelemällä tunteita opit itsestäsi ja voit kasvaa ihmisenä.

6. Tunteen vapauttaminen - Päästät irti tunteesta, kun se ei enää palvele sinua, etkä jää siihen kiinni. Tunteista irti päästäminen auttaa sinua jatkamaan eteenpäin kevyemmin.

7. Tunteiden hyväksyminen - Hyväksyt, että kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niitä tarvitse hävetä tai peittää. Hyväksymällä tunteesi voit olla aidosti oma itsesi.

8. Tunteiden jakaminen - Keskustelet tunteitasi toisten kanssa, jaat kokemuksiasi ja kuuntelet muita. Jakaminen luo yhteyttä ja auttaa ymmärtämään sekä itseä että muita.

9. Tunteiden hyödyntäminen - Käytät tunteitasi voimavarana, esimerkiksi annat ilon innostaa tai surun opettaa. Tunteet voivat ohjata sinua tekemään hyviä valintoja ja elämään täysipainoisesti.

10. Tunnevoimaantuminen - Tunnet, että hallitset tunteitasi ja voit käyttää niitä omaksi ja muiden hyväksi. Voimaantumalla tunnetaitojen kautta voit elää tasapainoista ja merkityksellistä elämää.



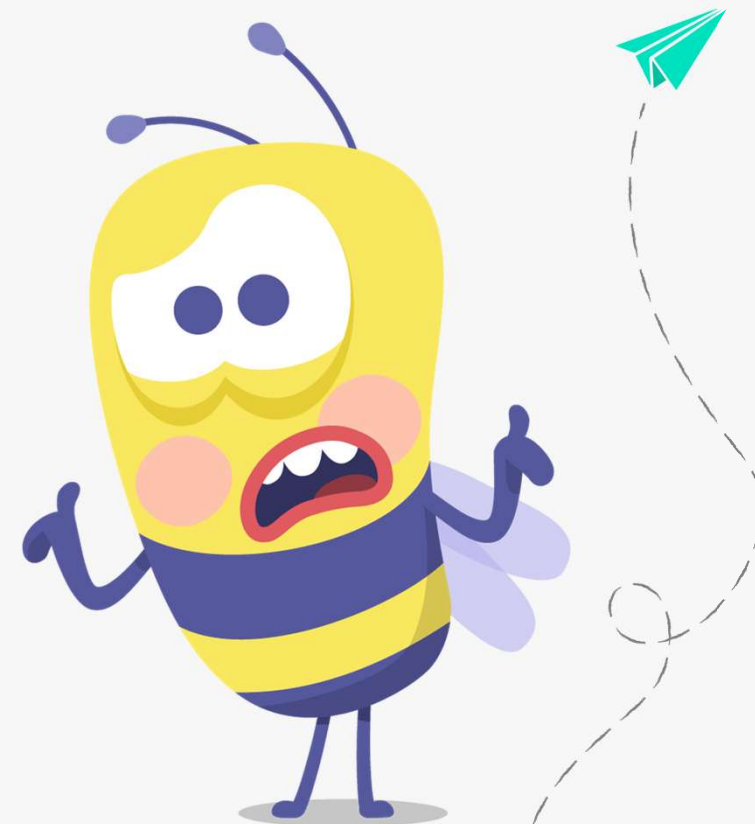
MITÄ OSA-ALUEITA TUNNETAIDOISTA PITÄISI ERITYISESTI HARJOITELLA?

Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen

- Tunteen kehollisuus
- Tunteiden viesti itselle -> tarpeet
- Tunnesanasto, missä tunne tuntuu

Tunteen säätely

- Kohtaaminen, hyväksyminen ja säätely ilman hallinnan menettämistä
- Kehon tai mielen kautta
- Turvapaikka, hengitystekniikka, vireysikkuna



TARPEET – tunteet ovat viestejä tarpeista

Tunteet kertovat meille, että jokin tärkeä tarve täyttyy tai ei täyty.

Tunteiden tunnistaminen auttaa tunnistamaan tarpeen.

Olen pettynyt – kaipasin tukea.

Olen vihainen – kaipasin arvostusta.

Tunnen häpeää – kaipasin hyväksyntää.

Jos ihminen jää jumiin tunteeseen (esim. viha), eikä tiedosta tarvetta (esim. tulla kuulluksi) hän ei osaa säädellä tai ilmaista tunnetta rakentavasti.

Tarpeiden kautta päästään pois syyttelystä kohti yhteyttä ja itsemyötätuntoa.

